

こころの元気+活用セミナー

こころの元気+まつり

人気連載を実際にやっちゃいます!

あんなとき、こんなとき! 怒りの気持ち じょうずにかわす

KEIRIN 競輪の補助事業
こころの元気+活用セミナーは競輪の補助を受けて開催します。

- クイズと講義
- 怒りを破き捨てる
- 公開収録

安保寛明さん 佐々木理恵さん

山形県立保健医療大学看護学科教授

WRAPファシリテーター・ピアスタッフ
コンボ理事



いよいよ! 会場とオンライン: お好きな方を選べます!

2023 3/21 火・祝

13:00~15:00

会場参加の方は、12:30 開場です。

最終申込日

3/17(金)

開催当日の受付はできません。ご注意ください。

30分程度延長する場合があります

会場の定員は、80人です。

怒りの感情にふりまわされたくない!

そんな皆さんに、「こころの元気+」人気連載の筆者が「怒り」とのじょうずなつきあい方をお伝えします。

怒りの感情をもったり感じたりすることは、だれにでもあります。でも、いつでも、どこでも、どんな方法でも、怒りの感情を出してよいかというと、そんなことはありません。

ちょうど、うんこやおならを人前ですると自分が恥ずかしかったり相手を困らせたりするように、怒りの感情への対処もうまく行わないと、自分が後悔したり相手との関係が悪くなったりします。

—人は悔しい経験をしたとき

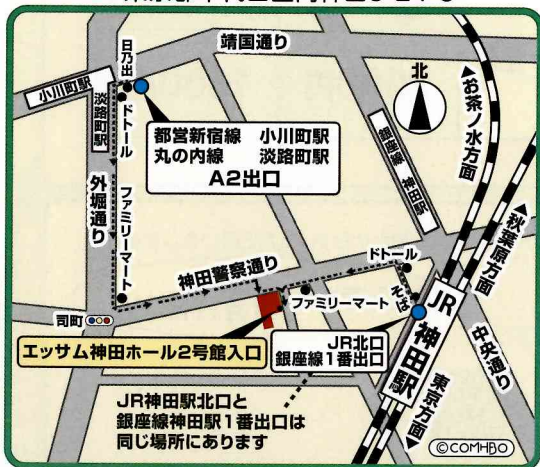
などに、怒りの感情をもつことはよくあります。なので、怒りの感情自体を「悪いもの」とは考えず「自然のもの」と考えます。—ただし、怒りの感情は自分も他人も冷静さを失わせやすいので、いい対処が必要です。

「こころの元気+」まつりでは、講義の他に、クイズやあなたの怒りをみんなと一緒にびりびりに破いて捨てるイベントなどを交えながら、「怒り」がテーマなのに楽しく過ごしましょう!

参加費	会場	オンライン	会場参加の方限定企画
賛助* 会員	1500円	1000円	コンボのホームページで公開しているワンポイント動画の公開収録をご覧くださいませ!
一般	2000円	1500円	

※賛助会員 = 「こころの元気+」が毎月届く人

会場 **エッサム神田ホール2号館**
東京都千代田区内神田3-24-5



お申し込み方法

●下のサイトからお申し込み下さい (クレジットカード決済、コンビニ支払)。QRコードからもアクセスできます。

<https://genkifes202303.peatix.com>

- 会場に来るか、パソコン、スマホ、タブレットでご参加下さい。
- オンラインは、ZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します。
- 会場参加者とオンラインを観ている人は、画面に映りません。

お問い合わせ ☎ **047-320-3870**
272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ



「こころの元気+まつり」ホームページはこちら
https://www.comhbo.net/?page_id=36049

主催 認定特定非営利活動法人 **地域精神保健福祉機構**



〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F
<https://comhbo.net>

こころの元気+活用セミナー

こころの元気+まつり

開催要項

会場とオンライン
好きな方を選べる!

ハイブリット開催!

当日のプログラム(予定)

- 怒りに関するクイズ
- そのクイズを解説する形での講義
- 怒りをポイしちゃおう!
(参加者全員で、自分の怒りを紙に書き出して破いて捨てちゃいます)
- 「じょうずにかわす怒りの気持ち」ワンポイント動画の公開収録
(コンボホームページで無料公開している動画の収録)

オンラインの人も
ご参加いただけます!

会場参加の方だけ
ご覧いただけます。
後日、コンボホームページ
で無料公開します。

開催日時 2023年3月21日(火・祝) 13:00~15:00 会場にお越しの方:12:30開場
オンライン:12:45から接続可能

オンデマンド配信(見逃し配信) 会場参加・オンライン参加のお申し込みをされた方が対象の限定公開。
3月21日のご都合が悪くても、後日オンデマンド配信でご覧いただけます。日程は未定ですが、配信期間中は
いつでもインターネットでご覧になれます。申し込まれた方には、配信前にメールでご案内いたします。

参加費	賛助 会員	会場	オンライン	一般	会場	オンライン
		1500円	1000円		2000円	1500円

※賛助会員 = 「こころの元気+」が毎月届く人

【お申込方法】お申し込みの個人情報は、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

- 事前申し込みのみで、当日参加はできません。
- PEATIX(ピーティックス)という申し込みサイトからお申し込み下さい。
- 参加費は、クレジットカード決済かコンビニ支払いです。

<https://genkifes202303.peatix.com>



申込締切日 2023年
3月17日(金)

くわしくは、コンボのウェブサイトで。

https://www.comhbo.net/?page_id=36049



NPOコンボ

コンボトップページ→お知らせ欄